



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Arjen teoilla – arjessa kuntoon



Elän täydesti!

Yrittäjäyhdistys
yrittäjän työhyvinvointia edistämässä

Pienetkin pinnalle – mikroyritykset hyvinvointiin Varsinais-Suomessa
2009–2012



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Sisällys

| | |
|---|----|
| Elän täydesti! saa yrittäjät kukoistamaan | 3 |
| Ole itsesi paras ystävä | 4 |
| Iisisti HeViä | 6 |
| Pakkaus tietää, tiedätkö sinä? | 8 |
| Löydä liikkuva minäsi | 10 |
| Lisää liikettä – satunnaisesta säännölliseksi | 12 |
| Aikaa itselle ja perheelle, omat ja yhteiset hetket | 14 |
| Hyvää yötä! | 16 |
| Työolot – tuloksen turva | 18 |

www.ttl.fi

www.yrittajat.fi/varsinaissuomi

© Työterveyslaitos ja kirjoittajat 2012

Piirroksat: Markku Mäkelä

Ulkoasu: Susanna Visuri

ISBN 978-952-261-191-8

ISBN 978-952-261-192-5 (pdf)

Multiprint Oy

Turku 2012

Elän täydesti! saa yrittäjät kukoistamaan

Yrittäjä on yrityksensä tärkein voimavara. Työn imussa omasta voinnista ja turvallista työoloista huolehtiminen helposti unohtuu.

Yrittäjäyhdistys on yrittäjän oma tukitaho, joka tuntee yrittäjän arjen ja yrittämisen haasteet. Yhdistyksen myötävaikutuksella yrityksen toimivuus ja tuottavuus parantuvat. Yhdistys on myös taho, joka on aitiopaikalla, kun jäsenistön hyvinvointia ja jaksamista työssä tuetaan ja edistetään.

Tämä Elän täydesti! -opas tarjoaa ideoita ja käytännön toimintamalleja yrittäjille ja työntekijöille oman voinnin ja työolojen kohentamiseen pienillä arjen teoilla. Yrittäjäyhdistyksille ja niiden hyvinvointivastaaville Elän täydesti! -opas tarjoaa ajatuksia hyvinvointitoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Turussa maaliskuussa 2012

Susanna Visuri, erityisasiantuntija, Työterveyslaitos

Heikki Saarni, ylilääkäri, Työterveyslaitos

Leena Niemi, erityisasiantuntija, Työterveyslaitos

Henri Wibom, toimitusjohtaja, Varsinais-Suomen Yrittäjät

Riitta Hämäläinen, yhteyspäällikkö, Varsinais-Suomen Yrittäjät

Arjen teoilla – arjessa kuntoon!

Tämä opas on tehty Varsinais-Suomen Yrittäjien ja Työterveyslaitoksen yhteisessä Pienetkin pinnalle – mikroyritykset hyvinvointiin Varsinais-Suomessa -hankkeessa. Euroopan sosiaalirahasto (ESR) on tukenut hanketta ja sen tuotoksia taloudellisesti.

Ole itsesi paras ystävä

Oma terveytesi ja työkykysi ovat tärkeitä yritystoiminnallesi. Älä jätä oman vointisi kohentamista yritystoimintasi jalkoihin "...nyt on vähän kiire, eikä millään ehdi...". Pakollinen tauko, sairausloma, vaanii nurkan takana, jos vasta lisääntyneet oireet tai sairastuminen havahduttavat sinut. Oman elämän huolto tuo hyvää oloa ja energiaa, tuntuu mukavalta ja auttaa jaksamaan. Elä täydesti!

Askeltaen eteenpäin

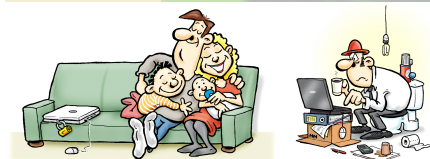
Oman elämän huolto on arjen pieniä tekoja oman voinnin hyväksi. Tee sellaisia muutoksia, joita voit ylläpitää kuukausia, ehkä kauemminkin. Hetkelliset dieetit tai ylenpalttiset reuhottomiset eivät tuo kestäväää tulosta. Arjen normaalin ravinnon, liikunnan, levon, työn ja ajankäytön pienin parannuksin pääset parhaaseen, kestävään tulokseen.

Asia kerrallaan

Ahneella on tunnettu loppu. Kaikkien elämäntapojen muuttaminen kerralla onnistuu ani harvoin. Laita asiat tärkeysjärjestykseen ja työn alle yksi muutos kerrallaan.

Hemmottelua hetkittäin

Suo itsellesi herkuttelu- ja loikoilu-hetkiä yksin ja yhdessä läheisten kanssa. Tartu hetkeen, myös sinä



olet ansainnut mukavia kokemuksia ja elämyksiä. Ota vapaapäivä, tutustu uusiin asioihin, tee vaikka pikku matka mielenkiintoiseen paikkaan. Lataa akkujasi ja kokoa uutta tarmoa tulevaan.

Hyvä olo tuntuu varpaissa asti

Millainen on sinun hyvä olosi? Jokainen onnistunut askel arjessa kantaa eteenpäin elämäntapojen muutoksessa. Hyvä olo odottaa houkuttelemista, sinun omaa toimintaasi. Unohda liiallinen täydellisyyden tavoittelu. Arvosta ja kannusta itseäsi oman elämän huollossa kuin parasta ystävääsi!

Arvioiden alkuun

Kartoita vahvuutesi ja kohentamista kaipaavat osa-alueet keskiaukeamallalla olevalla työn ja terveyden oma-arviointilomakkeella tai osoitteessa www.syty2000.fi.

Arjen teoilla – arjessa kuntoon

Arvioiden alkuun
Askeltaen eteenpäin
Asia kerrallaan työn alle
Hemmottelua hetkittäin
Hyvä olo tuntuu varpaissa asti

Elän täydesti! on elämäntapojen ja työolojen kohentamista yksin tai yhdessä puolison, perheen tai vaikkapa toisten yrittäjien kanssa.

| Elän täydesti!: vinkit oppaan sivuilla | Askeltaen eteenpäin: asia kerrallaan työn alle |
|---|---|
| Hyvä ravitsemus | |
| Iisisti HeViä | Lisää hedelmiä, vihanneksia, kasviksia ja marjoja arkeen |
| Pakkaus tietää, tiedätkö sinä? | Tee suolan, rasvan ja kuitujen suhteen parempia valintoja |
| Mielihyvää tuottava liikkuminen | |
| Löydä liikkuva minäsi | Lisää askelia arkeen, lihaksilla liikkeelle |
| Lisää liikettä – satunnaisesta säännölliseksi | Löydä oma liikkumisen muotosi Nauti luonnosta ja liikkeestä |
| Hallittu ajankäyttö | |
| Aikaa itselle ja perheelle, omat ja yhteiset hetket | Palaudu työstä yksin ja yhdessä läheisten kanssa |
| Hyvää yötä! | Vaali untasi |
| Toimivat työolot | |
| Työolot – tuloksen turva | Arvioi, kunnosta ja kohenna |

Lisästä HeViä

Lisää HeVi -tuotteiden (hedelmät, vihannekset) käyttöä. Vitamiinipillerit eivät korvaa HeVi-tuotteista saatavia terveyshyötyjä. Tutustu kauppojen valikoimiin ja maistele marjoja, hedelmiä, vihanneksia ja juureksia tuoreina, pakasteesta tai säilykkeinä.

Hyödynnä koko väripaletti

Eriväriset kasvikset sisältävät erilaisia hyöty-yhdisteitä. Valitse niitä, joista eniten pidät, mutta kokeile myös uusia makuja. Nauti kasvikset sellaisenaan tai osana päivän aterioita mieltymyksiesi mukaan.



Kotimaiset kasvikset ry/
Teppo Johansson

Lisää normaaliin arkeen askel askeleelta kasviksia ja huomaat, kuinka tavoiteltava puoli kiloa kasviksia päivässä hiljalleen täyttyy tai jopa ylittyy. Saat hyvinvointia ja olet aiempaa pirteämpi aterian jälkeen. Kilotkin pysyvät kurissa, jopa vähenevät.

Väritä voileivät. Juuston tai leikkeleitten kanssa sopii salaatti, tomaatti, kurkku, paprika tai vaikkapa omena – kokeile uusia yhdistelmiä. Paloittelee kasvikset valmiiksi jääkaappiin, niin hetivalmiina niitä on helppo napostella, laittaa leivälle ja ottaa evääksi.

Välipalana 1-2 hedelmää, marjoja tai juureksia. Ne tasaavat ateriarytmiä ja poistavat herkutteluhaluja, jolloin myös turhat kalorit jäävät saamatta.

Puolet lautasesta kasviksille, jäljelle jäänyt puolikas riittää hyvin muille aineksille. Syö päivittäin mallin mukainen lounas ja päivällinen. Sovella lautasmallia myös ruokaostoksilla, puolet kasviksia ja loput muita ruoka-atarpeita.

Kokkaa kasviksia. Lisää kasviksia myös raasteina, viipaleina tai kuutioina tuttuihin resepteihisi ja valmisruokiinkin. Saat maittavampia ja monipuolisempia aterioita.

Arjen teoilla – arjessa kuntoon

Hyödynnä koko väripaletti
Väritä voileivät
Välipaloiksi hedelmiä, vihanneksia, marjoja
Puolet lautasesta kasviksille
Kokkaa kasviksia

Yrittäjähdistys ja "Iisisti HeViä" -hyvinvointitoiminta

Yrittäjähdistys kannustaa jäsenistöään HeVi-tuotteiden käyttöön. Toteutus yhdistyksen omin voimin, yhdessä toisten yrittäjähdistysten kanssa ja hyödyntämällä paikkakunnan omia toimijoita.

| Iisisti HeViä | Kuinka toteuttaa? |
|--|---|
| Tietoiskut "HeVi-tuotteet tutuksi" | Tutustumiskäynti paikalliseen puutarhaan (hedelmä/marja/kasvis) Puutarhurin/viljelijän tietoisku |
| Vuosikokoukset teemoilla: <ul style="list-style-type: none"> "salaattibuffet" lautasmalli kaikille kasvikset ja hivenaineet | Luennoitsija alkuun, esim. ravintoterapeutti |
| Kokkikoulu: raikkaasti vihanneksilla | Pitopaikkana esim. koulun keittiö, työväenopisto tai paikallinen ravintola |

Pakkaus tietää, tiedätkö sinä?

Pakatuista elintarvikkeista löytyy aina tuoteseloste. Se kertoo tuotteen sisältämän energia-, rasva-, proteiini-, hiilihydraatti- ja kuitumäärän 100 g tuotetta kohti. Hyödynnä sitä. Arvioi erityisesti ne elintarvikkeet, joita käytät päivittäin tai lähes päivittäin.



Voita valikoiden

Kehomme tarvitsee rasvaa. Mitä paremmin rasva pysyy jääkaapissa pehmeänä, sen terveellisempää se on. Rypsiöljy on ylivertaista, lähes hoitoa sydämelle ja verisuonille. Voi ei ole haitaksi, kun muistaa samanaikaisen öljyjen saannin. Rasva kaikissa muodoissaan on tiivistettyä energiaa. Liikasaanti voi ilmetä painon nousuna. Rajoita ensisijaisesti piilorasvan saantia, valitse siis rasvaa alle:

| | |
|------------------------|----------|
| liha | 7 % |
| makkara | 12 % |
| leikkeleet | 4 % |
| juustot | 17 % |
| jogurtti, viili, rahka | 1 % |
| maito, piimä | rasvaton |

Kuiduilla kylläisenä, kilot kurissa

Syö viljatuotteita, joissa on yli 6 % kuituja. Viljatuotteet ovat kuitujen ykkönen – kuusi ruisleipäviipaletta varmistaa puolet päivän kuitutarpees-

ta, kasvikset ruoassa tai sellaiseenaan toisen puolen. Nauti täysjyväviljatuotteiden ja kasvien hiilihydraateista, ne eivät lihota.

Suolaa, suolaa, vähemmän suolaa

Unohda suolasiroitin. Normaalisissa ravinnossa on riittävästi suolaa piilosuolana ilman eri suolaustakin. Maukasta ruoasta saa erilaisten yrttien, mausteiden ja sipulien avulla. Kaudasta löytyy vähäsuolaisen leivän (suola alle 0,7 %) ja valmisruokien (suola alle 0,8 %) ohella myös vähäsuolaisia mausteseoksia, kastikkeita, leikkeleitä ja juustoja.

Vettä viisaalle

Veden ohella janoon sopivat vähä-natriumiset kivennäisvedet. Sokerisissa juomissa on turhia kaloreita ja juomien hapot liuottavat hammaskiillettä. Myös kevytjuomat (light) sisältävät hampaille haitallisia happoja. Ja ruokajuomaksi maito tai piimä.

Sydänmerkki – sydämen hyväksi

Ruokaostoksilla kannattaa valita sydänmerkituotteita. Ne ovat rasvan ja suolan kannalta hyvä valinta. Jos vaihtaa kuusi viipaletta normaalisuolaista leipää Sydänmerkki-leipään, välttää vuodessa 3 dl suolaa. Ja se on paljon!



Arjen teoilla – arjessa kuntoon

Voita valikoiden
Kuiduilla kylläisenä, kilot kurissa
Suolaa, suolaa, vähemmän suolaa
Vettä viisaalle
Sydänmerkki – sydämen hyväksi

Yrittäjäyhdistys ja "Pakkaus tietää -hyvinvointitoiminta

Yrittäjäyhdistys kannustaa jäsenistöään syömään hyvin ja tekemään suolan, rasvan ja kuitujen suhteen parempia valintoja. Toteutus yhdistyksen omin voimin, yhdessä toisten yrittäjäyhdistysten kanssa ja hyödyntämällä paikkakunnan omia toimijoita.

| Pakkaus tietää, tiedätkö sinä? | Kuinka toteuttaa? |
|--|--|
| Tuoteseloste tutuksi | Tutustumiskierroksella ruokatavara-kauppaan oppaana ravitsemusterapeutti, paikallinen ruokatavarakauppias ym. |
| Luento <ul style="list-style-type: none"> • sydänmerkki ja -tuotteet • hyvät ja huonot rasvat • sydänystävällinen ruoka | Puhujana "aamukahville", virkistyspäivään, vuosikokoukseen, esim. sydän-yhdistyksen edustaja, ravitsemusterapeutti, alan yrittäjä, työterveyshoitaja tai työterveyslääkäri |
| Oma sydän kuntoon | Iltilaisuudessa alustus, verenpaineen, kolesterolin ja kehon koostumuksen mittaukset esim. työterveyshuollon tai alan opiskelijoiden kanssa |
| Yhteinen kokkausilta | Alan yrittäjän, ravitsemusterapeutin, työväenopiston asiantuntijan vetämänä |

Löydä liikkuva minäsi

Selätä liikkumattomuuden tekosyyt. Liikkuminen tekee hyvää jokaiselle. Mieli ja keho virkistyvät. Pienikin säännöllinen muutos arjessa saa aikaan ihmeitä kunnollesi. Tartu toimeen ja kokeile eri vaihtoehtoja: uinti tai allasjuoksu, kävely tai sauvakävely, kuntopyörä tai crosstrainer. Löydä oma lajisi.

Askelia päivään

Kokoa askeleita pienissä paloissa, vaikkapa 10 minuutin erissä. Jos mitaukset kiinnostavat, hanki vaikka askelmittari. Tee työ-, kauppa- ja asiointimatkat jalan tai pyörällä, säästät samalla luontoa. Pysäköi hieman kauemaksi, jää pois bussista yhtä pysäkkiä ennen, kierrä kortteli ennen lounasta, kulje portaita. Askel portaissa vastaa kymmentä tasamaalla. Nouse seisomaan tai kävele puhuessasi puhelimessa.

Kuntoa arkiaskareilla

Kotitöistä lattioiden pyyhkiminen tai imurointi, pyykin ripustaminen ja pölyn pyyhkiminen sujuvat sukelammin lempimusiikin tahdissa. Peuhaa ja liiku lasten tai lemmikkien kanssa. Lapsen ollessa harrastamassa jää odotellessa aikaa kävelylenkille. Pihatyöt, haravointi, nurmikon leikkuu, lapiointi ja puiden sahaus tekevät hyvää tasapainolle ja kehon liikkuvuudelle.

Mielihyvä mukaan

Älä suorita liikkumista, nauti siitä. Luonnon kauneus, vuodenaikojen vaihtelu miellyttävät silmää ja mieltä. Tutustu lähiympäristöösi, katuihin ja puistoihin, lenkkipolkuihin ja metsiin. Ulkoilma virkistää. Yksin tai yhdessä puolison, lapsen, kaverin, naapurin tai yrittäjäyhdistyksen jäsenen kanssa – hyvässä seurassa on mukava liikkua.



Malttia, niin kunto riittää

Jos liikkuminen on jäänyt vähemmälle jo pitkään, niin tahdita liikkuminen PPP-säännöllä eli Pitää Pysyä Puhumaan koko liikkumisen ajan. Liikunnan lisäämiseen sopivat kävely, pyöräily, uinti, kevyt jumppa tai kevyet kuntosaliharjoitteet. Aloita 10 minuutista. Lievä hengästyminen ja hikoilu kuuluvat asiaan. Lihasten kipeytymistä voi vähentää venyttelyllä.

**Pienetkin pinnalle –
mikroyritykset hyvinvointiin Varsinais-Suomessa
2009–2012**

TYÖN JA TERVEYDEN OMA-ARVIOINTILOMAKE

OHJE OMA-ARVIOINTILOMAKKEEN KÄYTTÖÖN

- Tämä työn ja terveyden oma-arviointi on suunniteltu yhdessä yrittäjien kanssa ja sen täyttämiseen kuluu vain muutama minuutti.
- Pysähdy hetkeksi miettimään ja arvioimaan työolosuhteitasi ja omaa vointiasi.
- Vastaa jokaiseen väittämään valitsemalla tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto ("aina/usein" tai "silloin tällöin" tai "harvoin/ei koskaan").
- Täytettyäsi lomakkeen voit miettiä antamiasi vastauksia ja sitä, mihin toimenpiteisiin sinun tulisi ryhtyä.
- Työterveyshuollosta saat vinkkejä ja tietoa siitä, miten ja missä järjestyksessä sinun kannattaisi parantaa nykytilannettasi. Lisätietoa työterveyshuollon järjestämisestä saat oppaasta "Yrittäjän työterveyshuolto – opas työterveyshuollon toteuttamiseksi", jonka löydät internetistä osoitteesta www.syty2000.fi.

Lomake on tehty Varsinais-Suomen Yrittäjien ja Työterveyslaitoksen yhteistyönä Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) tuella. Lomake on vapaasti kaikkien käytettävissä.

TYÖ JA TYÖYMPÄRISTÖNI

Arvioi seuraavia työsi ja työympäristösi piirteitä

| | aina/ usein | silloin tällöin | harvoin/ei koskaan |
|--|----------------|--------------------|-----------------------|
| Psyykkinen ja fyysinen kuormitus | | | |
| Työssäni esiintyy seuraavia psyykkisiä kuormitustekijöitä: | | | |
| • kiire ja kireä aikataulu | | | |
| • stressin tunne | | | |
| • liian pitkät työpäivät | | | |
| • epäasiallinen kohtelu | | | |
| • väkivallan tai muun rikollisuuden uhka | | | |
| Työssäni esiintyy seuraavia fyysisiä kuormitustekijöitä: | | | |
| • raskasta ruumiillista työtä | | | |
| • samanlaisena toistuvia työliikkeitä | | | |
| • yhtäjaksoista paikallaan seisoamista tai liikkumista | | | |
| • käsin kantamista, nostamista, kannattelua | | | |
| • kumaria, kiertyneitä tai hankalia työasentoja | | | |
| • jatkuvaa tai useita tunteja päivässä tehtävää näyttöpäätetyötä | | | |
| • jatkuvaa tai useita tunteja päivässä kestävästä istumatyöstä | | | |
| Työympäristö ja tapaturmariskit | | | |
| Työ- ja työskentelytilani ovat hyvät | | | |
| Työvälineeni ovat turvalliset ja käyttötarkoitukseensa sopivat | | | |
| Työpaikkani järjestys ja siisteys ovat hyvät | | | |
| Valaistus on työssäni riittävä | | | |
| Työssäni esiintyy seuraavia terveyteeni vaikuttavia tekijöitä: | | | |
| • häiritsevää, kovaa, usein toistuvaa tai jatkuvaa melua | | | |
| • käsiin ja/tai koko kehoon kohdistuvaa värinää | | | |
| • kuumuutta, kylmyyttä, vetoa, kosteutta, kuivuutta, lämpötilavaihtelua | | | |
| • runsaasti pölyä (esim. hiekka-, jauho-, metalli-, kuitupölyjä) | | | |
| • maaleja, liuottimia, kaasuja, käryjä, hitsaushuuruja, pesu- ja siivousaineita, kosmetiikkaa, muita kemiallisia aineita | | | |
| • mikrobeja (bakteerit, virukset, homeet) | | | |
| Käytän tarvittaessa henkilökohtaisia suojaimia (esim. hengitys-, kuulo-, silmäsuojaimia, suojakäsineitä ja -vaatetusta) | | | |
| Käytän tarvittaessa tilanteen mukaisia turvavälineitä (esim. kypärä, turvakengät ja -käsineet, turvaliivit, turvavaljaat jne.) | | | |
| Ensiapuvalmius työssäni on kunnossa (ea-tarvikkeet, ea-koulutus) | | | |
| Yrityksessäni on sattunut tapaturmia | | | |
| Olen arvioinut yritykseni riskit ja korjannut esille tulleita epäkohtia | | | |
| Voin itse vaikuttaa omiin työtapoihini ja työympäristöni | | | |
| Yritykselläni on sopimus työterveyshuollon palvelun tuottajan kanssa | | | |

TERVEYS JA ELINTAPANI

Arvioi seuraavia terveytesi osatekijöitä

| | aina/ usein | silloin tällöin | harvoin/ei koskaan |
|--|----------------|--------------------|-----------------------|
| Psyykkinen ja fyysinen terveys | | | |
| Olen tyytyväinen terveydentilaani ja työkykyyni | | | |
| Olen tyytyväinen henkiseen hyvinvointiini | | | |
| Minulla on aikaa hoitaa ihmissuhteita | | | |
| Olen tyytyväinen fyysiseen kuntooni | | | |
| Minulla esiintyy seuraavia oireita: | | | |
| • unihäiriöitä (esim. nukahtamisvaikeutta, heräilyä, unenaikaisia hengityskatkoksia) | | | |
| • jatkuvaa ärsyyntyneisyyttä, kireyttä tai jännittyneisyyttä | | | |
| • jatkuvaa väsymyksen tunnetta | | | |
| • pitkäaikaista alakuloisuutta/ masentuneisuutta | | | |
| • lihas- tai niveloireita ylä- tai alaraajoissa, selässä, niska- tai hartia-alueella | | | |
| • rintakipuja, rytmihäiriöitä | | | |
| • vatsavaivoja | | | |
| • hengitystieoireita | | | |
| • päänsärkyä | | | |
| • huimausta | | | |
| • silmäoireita, näköhäiriöitä | | | |
| Tiedän verenpaineeni tason | | | |
| Tiedän vereni kolesterolin- ja sokeriarvot | | | |
| Elintavat | | | |
| Harrastan hikoilua aiheuttavaa kunto- tai hyötyliikuntaa vähintään puolen tunnin ajan 2 - 3 kertaa viikossa | | | |
| Pidän riittävästi vapaapäiviä ja lomia | | | |
| Nukun mielestäni riittävästi | | | |
| Syön päivittäin monipuolisesti ja säännöllisesti | | | |
| Ruokavaliossani vältän eläinrasvoja | | | |
| Ruokavaliossani vältän makeita | | | |
| Ruokavaliossani on runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä | | | |
| Ruokavalioni on vähäsuolainen | | | |
| Painoni on normaali | | | |
| Tupakoin päivittäin | | | |
| Alkoholin terveydelle haitallinen viikkokulutus ylittyy kohdallani (yläraja miehillä 24 annosta/vko, naisilla 16 annosta/vko; 1 annos = ravintola-annos tai 1 plo keskialutta) | | | |
| Voin itse vaikuttaa omaan terveydentilaani | | | |
| Terveyteni on tärkeä yritykseni kannalta | | | |
| Minulla on vakituinen omalääkäri, työterveyslääkäri tai hoitava lääkäri | | | |

TOIMENPITEENI TYÖNI JA TERVEYTENI EDISTÄMISEKSI

Olet arvioinut työolosi ja vointisi – tästä on hyvä jatkaa. Oma-arviossa vihreänä ovat vahvuutesi ja voimavarasi työssä sekä terveydessä ja elintavoissa, pidä niistä kiinni. Punaisella merkityt kohdat tarvitsevat kohennusta, tartuthan toimeen pikaisesti.

Muista, Sinä olet yrityksesi tärkein voimavara!

| MITÄ TEEN | MILLOIN TOTEUTAN |
|-----------|------------------|
| Työ | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| Terveys | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

OTA TAVAKSI – TÄYTÄ OMA-ARVIOINTI säännöllisesti (esim. kerran vuodessa). Oma-arvioinnin sekä vinkkejä oman voinnin ja työolojen edistämiseksi löydät www.syty2000.fi -sivustolta.

**Pienetkin pinnalle – mikroyritykset hyvinvointiin Varsinais-Suomessa
2009–2012**

Arjen teoilla – arjessa kuntoon

Lisää askelia päivään
Muista liikuttavat arkiaskareet
Mielihyvä mukaan
Malttia, niin kunto riittää

Yrittäjäyhdistys ja "Löydä liikkuva minäsi" -hyvinvointitoiminta

Yrittäjäyhdistys kannustaa jäsenistöään liikkumiseen. Toteutus yhdistyksen omin voimin, yhdessä toisten yrittäjäyhdistysten kanssa ja hyödyntämällä paikkakunnan liikuntapalvelujen tuottajia, yrityksiä, seuroja ja yhdistyksiä.

| Löydä liikkuva minäsi | Kuinka toteuttaa? |
|--------------------------------|---|
| Ilta- tai viikonlopputapahtuma | Liikuntatapahtumana patikointi, pyöräily tai lavatanssikurssi, keilailu jne. |
| Löydä oma lajisi | Paikallisen liikuntayrittäjän tai -seuran kanssa tutustumisia paikallisiin liikuntamahdollisuuksiin, kiertävät viikot |
| Kuntosali tutuksi | Yrittäjille oma kuntosalivuoro, yksityinen kuntosali, kunnan tarjoamat tilat |
| Kisaten kuntoon | Yhdistyksien omia tai naapuriyhdistysten kanssa yhteisiä liikuntatapahtumia, ystävyyssotteluita |
| Autotta arjessa | Yrittäjien/yrittäjäyhdistyksien keskinäinen muutoskilpa hyötyliikunnan lisäämiseksi, (esim. auto → kävely, pyöräily) |

Lisää liikettä – satunnaisesta säännölliseksi

Liikkuva arki luo perustan liikunnan aloittamiselle. Liikkumattomuus on kehomme vihollinen, mielihyvää tuova liikkuminen sen ystävä. Liikkuva jaksaa paremmin! Kimpassa on kivempaa, kaverin tuki turvaa jatkuvuutta.

- Lisää liikuntaa oman kuntosi mukaisesti.
- Harrasta sellaista liikuntaa, josta nautit nyt ja tulevaisuudessa.
- Etsi päivästä ja viikosta hetkiä, joihin kuntoilusi sopii parhaiten.
- Sovita liikkuminen osaksi normaalia päiväohjelmaasi.
- Keskustele lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat selvästi päivittäisiä toimiasi rasittavamman liikunnan.
- Muista arjen hyötyliikunta.

Liikuntapiirakka on oiva apuväline

Liikuntapiirakka auttaa valitsemaan monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja. Kokeile tuttuja ja tuntemattomampia lajeja, liiku yksin tai yhdessä perheen, ystävien tai vaikkapa muiden yrittäjien kanssa. Lajit, jotka tuntuvat hyvältä, tekevät useimmiten myös hyvää. Valitse raskaampaa kuntoilua energisinä päivinä piirakan alaosasta, kevyempää piirakan yläosasta tai keskeltä silloin, kun on vetämätön olo.

Nauti liikkumisen ilosta. Mielekkäisyys ja mielihyvä luovat lisää liikettä, jolloin satunnainenkin muuttuu säännölliseksi.



Arjen teoilla – arjessa kuntoon

Lisää liikuntaa oman kuntosi mukaisesti
Harrasta sellaista liikuntaa, josta voit
nauttia nyt ja tulevaisuudessa
Etsi päivästä ja viikosta hetket, joihin
kuntoilusi sopii parhaiten
Muista arjen hyötyliikunta

Yrittäjähdistys ja "Lisää liikettä" -hyvinvointitoiminta

Yrittäjähdistyksen oma liikuntatoiminta tarjoaa jäsenistölle sekä mahdollisuuden liikkumiseen että vertaistukeen liikunnan lomassa. Säännöllinen ryhmätoiminta toteutetaan yhdistyksen omin voimin, yhdessä toisten yrittäjähdistysten kanssa ja hyödyntämällä paikkakunnan liikuntayrityksiä, -seuroja ja -yhdistyksiä.

| Lisää liikettä | Kuinka toteuttaa? |
|--------------------------|--|
| Kimpassa kuntoon | Liikuntaryhmä(t), esim. sauvakävely, vesi-jump, lentopallo, uinti, golf, salibandy, kuntosalivuoro Kunnon kohotuksen seuranta, esim. leposykkeen mittaukseen perustuva kuntotesti |
| Liikuntapalvelut tutuksi | Paikalliset tuottajat (liikuntayrittäjät ja -yritykset, liikuntaseurat) yhdistyksen kokouksiin ja tilaisuuksiin kertomaan palveluistaan, säännöllinen yhteistyö |
| Haastekisat | Seutukunnallinen/alueellinen yhdistysten välinen kuntokävely-kilpailu, pyöräilytapahtuma tms., kootaan osallistujien liikuntakertot, liikuttuja matka-km ym., hävinneet tarjoavat voittajille juhlat |

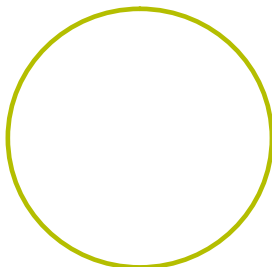
Aikaa itselle ja perheelle, omat ja yhteiset hetket

"Sitä juuttuu työhön, kun siitä tykkää", "Yrittäjä on aina töissä", "Lomaa en ole pitänyt viiteen vuoteen". Elän täydesti! on myös elämää yrityksen ulkopuolella.

Oletko paikalla - oletko läsnä?

Piirrä ympyrään lohkoina, miten aikasi jakautuu seuraaville elämänalueille:

- työ
- parisuhde/perhe/suku
- vapaa-aika/harrastukset
- minä itse (täysin itselle omistetut asiat)



Tuntuuko ajankäyttösi tarkoituksenmukaiselta ja hyvältä? Jos koet tarvetta muuttaa tilannetta, voit tehdä sen pienin askelin.

Parisuhde/perhe

Ota yhteistä aikaa: kotitöitä, leikottelua, huvittelua, lähiseutuihin tutustumista, lenkkeilyä, mökkeilyä, matkustelua, harrastamista, puutarhan hoitoa, kirjojen lukemista, lasten kanssa peuhutusta jne. Sovi vastuut kotitöiden hoitamisesta.

Työ

- Niputa samantyyppiset tehtävät ja hoida ne kerralla kuntoon.
- Aloita työviikko/-päivä töiden suunnittelulla. Kirjaa tehtävät muistiin.
- Ajoita vaativimmat työt ajan-kohtaan, jolloin olet virkeimmilläsi.
- Opettele sanomaan EI.
- Tee aloittamasi tehtävä valmiiksi kerralla ja siirry vasta sitten toiseen.
- Keskity olennaiseen ja tee se riittävän hyvin.
- Pidä kiinni ruoka- ja kahvitauoista – ne auttavat jaksamaan.

Vapaa-aika/harrastukset/ minä itse

Etsi mielekkäät tavat viettää vapaa-aikaasi, esim. järjestötoiminta, vapaaehtoistyö, matkustelu, moottori-pyöräily, kuntoilu, liikkuminen, mökkeily, asuntoautoilu, elokuvat, teatteri, käsityöt, kalastus. Rentoudu ja nauti.

Arjen teoilla – arjessa kuntoon

Olet paikalla, mutta oletko läsnä?
Tauota työ, saat enemmän aikaiseksi
Koti on paras tukesi
Hanki harrastus

Yrittäjäyhdistys ja " Aikaa itselle ja perheelle" -hyvinvointitoiminta

Yrittäjäyhdistys järjestää jäsenilleen tilaisuuksia ja tapahtumia, joihin myös perheenjäsenet ja läheiset voivat osallistua. Lapsille voidaan järjestää tarvittaessa omaa ohjelmaa tai lapsiparkki, jolloin vanhemmille jää omaa aikaa. Toiminta toteutetaan yhdistyksen voimin, yhdessä toisten yrittäjäyhdistysten kanssa ja hyödyntämällä paikkakunnan palvelujen tuottajia.

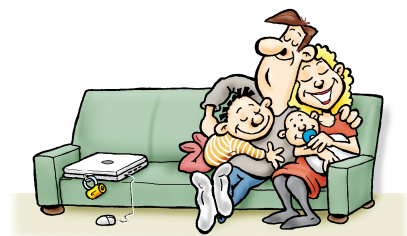
| Aikaa itselle ja perheelle | Kuinka toteuttaa? |
|--|---|
| Teatterit, konsertit, elokuvat | Oman tai naapuriyhdistyksen kanssa yhteiskuljetuksella, lapset ja lapsenlapset mukaan |
| Perhetapahtuma | Esim. pyöräily, luontoretki, kalastus- ja ulkoilupäivät, frisbeegolf tapahtuma, Lähi- luonto tutuksi -retki Kotiseutu tutuksi, opastettu kierros kotipaikkakunnalla Vappurieha |
| Luento <ul style="list-style-type: none"> • rentoutuminen • työstä irrottautuminen • ajankäytön suunnittelu | Työpsykologin, työnohjaajan tms. asiantuntijan luento Rentoutusharjoitukset |

Hyvää yötä!

Nuku riittävästi, lataa akkusi. Uni elvyttää, virkistää mieltä, edistää luovuutta ja oppimista. Hyvin nukutun yön jälkeen puhkut tarmoa ja energiaa. Tarpeellinen unimäärä vaihtelee, joillekin 8 tuntia on sopiva, joillekin riittää 6 ja jotkut tarvitsevat 9 tuntia.

Irtaudu uneen

Huoli ja stressi valvottavat. Jos ne pyrkivät seuraksesi vuoteeseen, kokeile huolihetkeä. Kirjoita huolesi ja murheesi paperille. Onko murheittesi joukossa asioita, joille et voi mitään, osa murheista tuskin tulee tapahtumaan, ilmeneekö asioita, joista sinun ei kannata huolehtia. Siirrä paperi huolineen laatikkoon. Opettele rentoutumaan, käännä ajatuksesi miellyttäviin asioihin. Kiintoisa kirja voi auttaa irtautumisessa. Rauhaista musiikki tai hyvä elokuva saattavat kääntää ajatuksesi pois murheista.



Lisää laatua lepoon

Säännöllinen kohtuullisesti kuormittava liikunta, puolen tunnin iltakävely, paran-

taa sekä nukahtamista että unta. Rankka kuntoliikunta, raskas aterial, runsas alkoholin ja kahvin käyttö tai tupakointi puolestaan heikentävät nukahtamista tai unta. Vältä niitä ennen nukkumaan menoa.

Uneton vuoteessa

Tilapäinen unettomuus ja huonosti nukuttu yö on normaalia. Siitä on harvoin isompaa haittaa. Vuode on nukkumista ja mukavia asioita varten. Jos sinua ei nukuta, vietä aikasi muualla kuin vuoteessa. Yleensä normaalia lyhyempää yöunta seuraa pitempi, normaali yöuni. Jos unettomuus on jatkuvaa, hae apua terveydenhuollosta.

Vinkkejä vuoteeseen

- Nukkumisystävällinen makuuhuone on viileä, hämärä ja hiljainen.
- Vietät valtavan osan elämästäsi vuoteessa. Miksi et hankkisi kunnollista vuodetta?
- Sammuta valot heti nukkumaan mennessäsi.
- Uni ei tule käskemällä, unohda pakkonukahtaminen.

Arjen teoilla – arjessa kuntoon

Pidä kiinni riittävästä unesta
Älä vie murheita vuoteeseen
Pidä huolihetki ennen vuoteeseen menoa
Hanki kunnollinen vuode

Yrittäjäyhdistys ja "Hyvää yötä!" -hyvinvointitoiminta

Yhdistys järjestää rentoutusta ja stressin käsittelyä koskevaa luento- ja harjoittelutoimintaa asiantuntijoiden tuella itse tai yhdessä toisten yrittäjäyhdistysten kanssa ja hyödyntämällä oman paikkakunnan tarjolla olevaa asiantuntemusta.

| Hyvää yötä | Kuinka toteuttaa? |
|---|--|
| Huolien hallinta | Kertatilaisuus tai säännöllinen harjoittelu, esim. jooga, rentoutus |
| Unen huolto <ul style="list-style-type: none"> • uni ja elintavat • hyvä nukkuminen | Puhuja unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, esim. työterveyshuollosta yhdistyksen omaan tai yhteiseen tilaisuuteen |
| Hyvä vuode – parempi uni | Tutustumiskäynti paikalliseen sänkyliikkeen, asiantuntijaesittely |



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Työolot – tuloksen turva

Hyvät ja toimivat työolot tukevat tuloksellista yrittämistä. Onko työoloissasi tarvetta kohentamiselle? Jo pienet, kuluja aiheuttamattomat muutokset, esim. työpisteen säädöt, voivat parantaa merkittävästi työn tuloksellisuutta ja samalla vähentää kuormittumista.

Kevennä kuormitusta – voimalla vai viekkauksella?

Mieti, miten työssä toimit. Kuuntele kehoasi, riuhtomalla rikot itsesi. Kokeile eri työasentoja, jotta löydät kehoasi ja voimiasi vastaavan. Nostaessasi pidä taakkaa lähellä vartaloa, vältä ääriasentoja. Jos mahdollista, älä työskentele kiertyneenä tai kumarassa. Selvitä, millaisia apuvälineitä voisit hyödyntää työssäsi. Vertaa työvälineitä ja kalusteita, niissä on eroja. Älä jäähähdä samaan asentoon. Ryhdin oikeaisuus ja venyttelytauko on ajoittain paikallaan.

Siisteys on puoli tulosta

Pidä paikat järjestyksessä ja siistinä, niin aikasi ei kulu kadonneiden tavaroiden ja työvälineiden etsintään. Aikaa vapautuu tuottavaan työhön. Et kompastele tai kolhi, jos kulkutiesi ovat siistit ja vapaat. Hyvä järjestys on tuotteittesi ja itsesi erinomainen markkina-imago, siisti yritys tekee "siistejä" tuotteita.



Torju tapaturmat ja haittatekijät

Mieti ensin, tee vasta sitten. Kiire ja huolimattomuus kostautuvat, loukkaantuneena ei kiire helpota. Pidä paussi ja havaitse vaarat. Mieti, miten poistat uhkan. Suojaudu, tarvittaessa kysy neuvoa työterveyshuololtasi tai suojainkauppiaaltasi. Toimi turvallisesti. Opasta tarvittaessa muita. Turvallisuus työpaikalla on kaikkien yhteinen asia. Turvallinen työpaikka tekee tulosta.

Arjen teoilla – arjessa kuntoon

Hyvät ja toimivat työolot tukevat tuloksellista yrittämistä

Kevennä kuormitusta – voimalla vai viikkaukella?

Siisteys on puoli tulosta

Torju tapaturmat ja haittatekijät

Yrittäjähdistys ja "Työolot" -hyvinvointitoiminta

Yhdistys järjestää työoloja ja ergonomiaa käsitteleviä tilaisuuksia itse tai yhdessä toisten yrittäjähdistysten kanssa ja hyödyntämällä paikkakunnan yritysten asiantuntemusta tai hankkimalla asiantuntijapalveluja kauempaa.

| Mikroyrityksen työolot | Kuinka toteuttaa? |
|-----------------------------|--|
| Ergonomiaa arkeen | Fysioterapeutin luento työasennoista, nostoista ja siirroista, taukoliikunnasta, näyttöpäätetyöstä yms. |
| Työvälineet toimiviksi | Työtuoli- ja pöytänäyttely, suojainesittely, jäsenistön yhteishankinnat alan yrityksiltä |
| Työterveyshuolto kumppanina | Työterveyshuollon asiantuntijalta työpisteen mitoituksen opastus, ergonomiaoheutus, suojainten tarve- ja käyttöopastus ym. |
| Ensiapu - mukanasí? | Säännölliset ensiapukurssit |
| Riskit hallintaan | Yrittäjähdistys kannustaa jäsenistöään työpaikan riskien arviointiin ja niiden vähentämiseen esim. jäsentiedotteessa |



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Elän täydesti!

Huolehdi itsestäsi. Jo pienet arjen teot vaikuttavat. Elän täydesti! -teema antaa ajatuksia ja ideoita, miten yrittäjähdistys voi tukea jäsenistönsä hyvinvointia. Tuumasta toimeen: ajatukset ja vinkit arkeen yksin tai yhdessä – perheen, ystävien tai yrittäjähdistyksen porukan kesken. Hyvinvoiva yrittäjä tekee tulosta!



www.syty2000.fi



Työterveyslaitos



Varsinais-Suomen Yrittäjät

VARMA



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Pienetkin pinnalle – mikroyritykset hyvinvointiin Varsinais-Suomessa
2009–2012